

GUIDE DE LA CONGÉLATION DE FRUITS FRAIS

La congélation est un moyen facile et rapide de conserver les qualités nutritives des fruits ayant atteint leur pleine maturité. Les liens suivants donnent accès à de l'information sur différentes techniques pour congeler et décongeler les fruits, ainsi qu'un tableau indiquant les techniques de préparation et de congélation pour différents fruits frais.

Pour commencer

Choisir des produits frais, de grande qualité et ayant atteint leur pleine maturité. Apprêter les fruits rapidement et soigneusement. Les laver à l'eau froide et frotter doucement les fruits à pelure (y compris les melons) avec une brosse à filaments souples. Bien les sécher avec un linge à vaisselle propre ou du papier essuie-tout. Éliminer toute l'humidité en surplus pour éviter la formation de cristaux à la surface des aliments lors de leur congélation. Passer à l'étape de la congélation. Dans cette section, on trouve de l'information sur la congélation et les fruits, ainsi qu'un tableau indiquant les techniques de préparation et de congélation pour différents fruits frais.

Méthodes de congélation pour fruits

Les fruits peuvent être congelés en suivant l'une des deux méthodes décrites ci-dessous. L'utilisation prévue des fruits déterminera le choix de la méthode. Les fruits sont plus mous une fois décongelés; ils se prêtent donc à la confection de plats cuisinés. Les fruits auxquels on a ajouté du sucre sont utilisés de préférence dans la confection des tartes.

Les baies, les griottes et la rhubarbe se congèlent très bien. Les poires et les cerises ne se prêtent pas bien à la congélation, car elles deviennent trop molles une fois dégelées. Il n'est pas conseillé non plus de congeler les agrumes (sauf leur jus), les kiwis et les ananas.

Emballage à sec

Tous les fruits et les baies peuvent être congelés de cette façon.
Emballer directement les fruits crus apprêtés, entiers ou tranchés, les sceller, les étiqueter et les congeler. Ou encore, congeler sur un plateau puis emballer, sceller, étiqueter et congeler.

Emballage sur plateau

Cette méthode sert à congeler les morceaux individuels afin de conserver leur forme ou à accélérer le processus de congélation.

Disposer les morceaux de fruits apprêtés en une seule couche sur une tôle à biscuits ou dans une casserole peu profonde qui sera placée, sans couvercle, dans le congélateur pendant une à deux heures. Emballer ensuite les fruits congelés de manière adéquate et remettre au congélateur.

Congeler les fruits dans le sucre

This method is good for juicy fruits, i.e. berries used for fruit pies, cooking and dessert toppings.
Coat fruit with sugar to preserve flavour. Place sugar-coated fruit directly in packages, seal, label, and then freeze. Alternatively tray-freeze sugar-coated fruit then package, seal, label and freeze.

Congeler les fruits dans le sucre avec de l'acide ascorbique

L'acide ascorbique, aussi connu sous le nom de vitamine C, empêche la décoloration des fruits attribuable à l'oxydation. Il augmente également la quantité de vitamine C contenue dans les préparations de fruits congelés et peut être utilisé sur tous les fruits. L'acide ascorbique est particulièrement utile pour les fruits comme les pêches, les pommes, les poires et les abricots, qui brunissent facilement lorsqu'ils sont tranchés ou congelés.

L’acide ascorbique est disponible dans les pharmacies et les commerces qui vendent des fournitures pour la congélation. Suivre le mode d’emploi du fabricant ou la recette suivante :
Pour 1 L de fruits apprêtés, utilisez 1 mL d'acide ascorbique (vitamine C) en cristaux ou en poudre. Faites dissoudre dans 50 mL d'eau, aspergez-en les fruits et mélangez délicatement. Ajoutez la quantité de sucre indiquée et mélangez délicatement. Empaquetez dans des contenants ou des sacs de congélation et mettez au congélateur.

Décongélation
Les fruits congelés peuvent être servis lorsqu'ils sont encore givrés. Il n'est pas nécessaire de décongeler complètement les fruits destinés à la confection de tartes, poudings ou compotes. Pour les tartes et poudings, ne décongelez les fruits qu'au point de pouvoir séparer les morceaux ou les étaler, et procédez ensuite comme pour les fruits frais. Réduisez la quantité de sucre indiquée dans la recette si les fruits ont été sucrés avant leur congélation. Pour décongeler un contenant de 500 ml de fruits, allouez de 6 à 8 heures au réfrigérateur, 3 heures à température ambiante ou 1 heure si le contenant est placé sous l'eau froide courante. Réfrigérez les fruits décongelés rapidement, car leur saveur, apparence et texture se détériorent rapidement à température ambiante.

Jetez un coup d’œil sur la table ci-dessous : **Charte de la congélation de fruits** pour des informations plus détaillées.

Charte de la congélation de fruits

Fruit	Préparation	Empaquetage
Abricots	Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Avec sucre et acide ascorbique : 175 mL (3/4 de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Avocats	Il n'est pas recommandé de les congeler entiers ou en tranches. Couper en deux. Tourner les moitiés en sens inverses pour les séparer et retirer le noyau. Peler et réduire en purée.	Ajouter 15 mL (1 c. à table) de jus de citron pour 2 avocats en purée. Emballer. Utiliser dans les trempettes.
Bananes	Peler et réduire en purée. Ajouter un peu de jus de citron. OU Peler et les congeler entières.	Ajouter 15 ml (1 c. à table) de jus de citron pour 250 ml (1 tasse) de bananes en purée. OU Congeler entières.Utiliser dans les mets cuisinés. OU les congeler sur un bâtonnet et manger comme un popsicle.
Bleuets	Équeuter.	Sans sucre.
Canneberges, gabelles	Équeuter.	Sans sucre.
Cantaloups	Couper en deux, enlever les graines et les membranes. Couper en tranches, enlever l'écorce et faire des cubes de 2 cm.	Utiliser 125 mL (1/2 tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Figues	Équeuter. Peler si désiré. Garder entières ou trancher.	Sans sucre.
Fraises *lorsque décongelées, la couleur des fraises sans sucre sera plus pâle et la texture plus amollie que les fraises congelées avec sucre	Équeuter. Laisser entières. Ou couper en quartiers ou trancher	Utiliser 125 mL (1/2 tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fraises entières, 175 mL (3/4 de tasse) de sucre pour 1 L (e tasses) de fraises en quartiers ou tranchées OU congeler sans sucre.
Framboises, mûres	Laisser entières.	Utiliser 175 mL (3/4 de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits préparés OU congeler sans sucre.
Griottes	Équeuter et dénoyauter.	Utiliser 250 mL (1 tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Groseilles	Équeuter et parer.	Sans sucre.
Jus d'agrumes et jus de pommes/cidre	Fraîchement presser les agrumes ou pommes en jus.	Congeler immédiatement dans un contenant approprié, laissant 2.5 cm (1 pouce) d'espace de tête. Se conserve 2 à 3 mois.
Kiwis	Peler, réduire en purée et passer au tamis pour enlever les graines -- OU peler, trancher et	Ajouter du sucre (facultatif) OU étaler en un seul étage dans un plat peu profond, congeler jusqu' à fermeté (1 h) et

	asperger de jus de citron.	empaqueter. Se conserve 6 mois.
Mangues	Couper la peau en quatre endroits et peler comme une banane. Au moyen d'un couteau, retirer la chair d'autour du noyau. Trancher la chair ou la réduire en purée.	Ajouter du jus de lime et du sucre, si désiré. Verser la purée de mangue dans un bac à glaçons, congeler et empaqueter.
Nectarines	Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Ajouter 20 mL (1 1/2 c. à thé) de jus de citron pour 1 L (4 tasses) de fruits. Sans sucre.
Papayes	Peler, couper en deux sur la longueur, retirer les graines. Trancher la chair ou réduire en purée.	Sans sucre. Verser la purée de papaye dans un bac à glaçons, congeler et empaqueter.
Pêches	Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Avec sucre et acide ascorbique : 175 mL (3/4 de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Pommes	Peler, enlever le coeur et trancher.	Avec sucre et acide ascorbique : 50 mL (1/4 de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasse) de fruits apprêtés.
Prunes	Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Utiliser 175 mL (3/4 de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Raisins	Équeuter.	Sans sucre. Manger lorsqu'ils sont encore givrés.
Rhubarbe	Couper les tiges en morceaux de 3 cm OU réduire en purée.	Sans sucre OU sucrer au goût et empaqueter une fois les fruits refroidis.

Il n'est pas recommandé de congeler les cerises, les agrumes (on peut congeler leur jus), les poires et les ananas